

AIDE À LA SCOLARITÉ

Une aide personnalisée et adaptée fournie par des adhérents bénévoles de l'association à chaque jeune en fonction de ses besoins.

AIDE AUX ADULTES L'ÉCOLE DES ADULTES

Cet atelier, animé par des bénévoles, propose :

- Un renforcement des connaissances en langue française.
- Une remise à niveau dans différents domaines.

ACCOMPAGNEMENT DE PERSONNES EN DIFFICULTÉ ADMINISTRATIVE

Accès aux droits, courriers administratifs, déclarations, etc. Les lundis après-midi, de 14h à 16h, sauf les 2^e lundis du mois.

INFORMATIQUE • CYBERCENTRE

Un cybermédiateur mis à disposition par la Ville de Belfort vous aidera à améliorer votre connaissance du numérique, par un suivi personnalisé et des stages thématiques.

NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE SOUTIEN FINANCIER

Faire un don, c'est donner les moyens à l'association Maison de Quartier Centre-ville d'accomplir sa mission et montrer sa solidarité.

66% du montant des dons faits à la MQCV sont déductibles de vos impôts.

Pour tout renseignement :

Faubourg de Montbéliard - 90000 BELFORT
maisonquartier.centreville@wanadoo.fr
03 84 22 16 95
mqcv-belfort.org



Après la fermeture de notre association pour cause de coronavirus de mars à début juin 2020, **nous relançons notre activité dès la rentrée 2020-2021** :

les différents ateliers, manifestations, événements, toutes les occasions qui permettent de créer du lien, favoriser l'échange, la réflexion et l'ouverture aux autres.

La Maison de Quartier Centre Ville sera heureuse de vous accueillir nombreux, dans le respect bien sûr des règles de sécurité sanitaire, à partir du 1^{er} septembre 2020 !

La Présidente
Claudine Rollin

NOS PARTENAIRES



Ne pas jeter sur la voie publique • Réalisation MQCV • Impression PHILOR

CONTACT

- 📍 39 Faubourg de Montbéliard, 90000 BELFORT
- ✉️ maisonquartier.centreville@wanadoo.fr
- ☎️ 03 84 22 16 95
- 🌐 Retrouvez nos actualités sur le site internet : mqcv-belfort.org

PRÉSIDENTE Claudine Rollin
DIRECTRICE Monéra Bruez

HORAIRES D'ACCUEIL

Lundi		14h - 18h
Mardi	9h - 12h	14h - 18h
Mercredi	9h - 12h	14h - 18h
Jeudi	9h - 12h	14h - 18h
Vendredi		14h - 18h



**ACTIVITÉS
2020-2021**

AGENDA DE L'ANNÉE 2020-2021

SEPTEMBRE

- Mardi 1^{er} : Ouverture et début des inscriptions ✱
- Vendredi 18 : Fête de rentrée et présentation des activités ✱
- Lundi 21 : Exposition « 103 jours, histoire du siège de Belfort »
- Jeudi 24 : Assemblée générale

OCTOBRE

- Samedi 3 : Lecture gourmande
- Mercredi 7 : Art floral
- Jeudi 8 : Sortie
- Lundi 12 : Conférence « Énigme généalogique : de Bergame à Saint Petersburg » ✱
- Jeudi 15 : Atelier préparation Jean bonhommes
- Vendredi 16 : Fête de l'automne ✱

NOVEMBRE

- Vendredi 13 : Musique gourmande ✱
- Samedi 21 : Café-débat ✱
- Lundi 23 : Exposition « Artistes contemporains originaires d'Afrique »
- Lundi 30 : Conférence Empire germanique - 4 ✱

DÉCEMBRE

- Jeudi 3 : Marché de Noël
- Dimanche 6 : Fête de Noël
- Samedi 12 : Après-midi récréatif et solidaire ✱
- Mercredi 16 : Art floral

JANVIER

- Vendredi 8 : Vœux et galette des Rois
- Samedi 16 : Café-débat ✱
- Lundi 18 : Exposition « La revanche : fièvre ou comédie »
- Samedi 23 : Lecture gourmande
- Dimanche 31 : Faites vos jeux ✱

FÉVRIER

- Mardi 9 : Forum santé ✱
- Dimanche 28 : Carnet de voyage solidaire – Île de la Réunion ✱

MARS

- Samedi 6 : Café-débat ✱
- Vendredi 19 : Soirée celtique ✱
- Vendredi 26 : Jazz au Faubourg ✱
- Mercredi 31 : Art floral

AVRIL

- Jeudi 8 : Assemblée générale
- Lundi 26 : Conférence « Histoire industrielle du département » ✱
- Vendredi 30 : Musique gourmande ✱

MAI

- Mardi 18 : Fête des voisins ✱
- Vendredi 28 : Conférence « Cérémonies de naturalisation en France » ✱
- Samedi 29 : Lecture gourmande

JUIN

- Jeudi 3 : Sortie à Gérardmer
- Mercredi 9 : Art floral
- Vendredi 11 : Musique Gourmande ✱
- Lundi 21 : Fête de la musique et cinéma plein air ✱
- Mardi 29 : Fête de quartier ✱

JUILLET

- Du 17 au 27 : Séjour Familial

✱ Événement ouvert à tous.

ACTIVITÉS MENSUELLES

LUNDI

Cop'Copines (1^{er} du mois) 14h00 - 16h00
Atelier Photo (2^e du mois) 14h00 - 16h30

MERCREDI

Atelier Les P'tits Marmitons (2 fois par mois) 14h00 - 17h00
Café Littéraire (2^e du mois) 17h30 - 19h00

SAMEDI ✱

9h00 - 18h00
Stages thématiques : Qi Gong, danse, cuisine, yoga, tai chi chuan, théâtre...

ENTRE PARENTHÈSES

14h30 - 17h00
Visites à caractère culturel et artistique, le plus souvent à proximité de Belfort.

CINÉMA MÉDITATION ✱

19h00 - 22h00
Projection d'un film selon une thématique puis une méditation collective est partagée. La séance est clôturée par un moment convivial autour d'un buffet végétarien préparé par les bénévoles de la MQCV.

CINÉMA EUROPÉEN ✱

Projection d'un film adapté de textes de la littérature européenne classique et moderne.

AU COURS DE L'ANNÉE

Les événements présentés ci-dessous ont des périodicités variables au cours de l'année.

LES DÉLICES DU FAUBOURG

Préparations culinaires sucrées et/ou salées.

STAGE DE THÉÂTRE (COLLÉGIENS DE 6 ET 5^{ÈME})

Du 19 au 23 octobre (horaires à définir)

ART FLORAL

17h00
Réalizations de compositions florales en lien avec la saison.

ATELIER FLEURISSEMENT

Embelleissement du parc par les bénévoles.

LES JARDINS DU FAUBOURG ✱

Potager participatif.

CAFÉ DÉBAT ✱

10h00 - 12h00
Débats soutenus entre intervenants spécialistes et le public, autour d'un café.

CHORALE ET THÉÂTRE

Représentations extérieures par le Chœur de la Miotte et la troupe de théâtre adultes « Les faux bourgs ».

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

LUNDI

Yoga sur chaise		10h00 - 11h00
Sophrologie	10h00 - 11h30	14h00 - 15h30
Yoga motricité		11h00 - 12h00
Marche thématique		13h45
Jeux de société		14h00 - 17h00
Peinture - Expression libre		14h00 - 16h45
Marche santé		14h30
Théâtre enfants 9-12 ans		17h00 - 18h30
Anglais		17h00 - 18h00
Italien	17h30 - 18h30 18h30 - 19h30	19h30 - 20h30
Jazz		20h00 - 22h00

MARDI

Gymnastique		9h00 - 10h00
Fit'Chair	10h15 - 11h15	11h15 - 12h15
Tai chi chuan		10h30 - 11h30
Randonnée pédestre		13h30
Anglais	14h30 - 15h30 17h00 - 18h00	18h00 - 19h00
Chorale		14h00 - 15h30
Guitare		14h00 - 16h00
Qi Gong		17h45 - 19h00
Tarot		20h00 - 00h00
Théâtre adultes		20h00 - 22h00

MERCREDI

Anglais	9h15 - 10h15 10h30 - 11h30	11h45 - 12h45
Allemand	9h15 - 10h15	10h30 - 11h30
Sophrologie		10h00 - 11h30
Gym équilibre		10h30 - 11h30
Espagnol	14h00 - 15h00 15h00 - 16h00	16h00 - 17h00
Italien	16h30 - 17h30	18h00 - 19h00
Théâtre adultes débutants		20h00 - 22h00

JEUDI

Dynamic Gym		9h00 - 10h00
Yoga sur chaise		9h00 - 10h00
Marche nordique		9h30 - 11h00
Allemand		10h00 - 11h00
Taïso		10h15 - 11h30
Méditation		10h30 - 11h30
Travaux manuels		14h00 - 17h00
Aquarelle		14h00 - 17h00
Italien		17h00 - 18h00
Danse jeunes		17h00 - 18h00
Pilates		17h30 - 18h30
Yoga		18h15 - 19h30

VENDREDI

Atelier couture		14h00 - 16h30
Atelier tricot		14h00 - 16h30
Atelier cuisine		14h00 - 16h30
Danse de salon		14h00 - 16h00
Italien	16h00 - 17h00 17h30 - 18h30	

La liste de nos activités n'est pas exhaustive.
Certaines activités ou certains horaires peuvent être annulés ou modifiés.

TARIFS 2020-2021

Aide à la scolarité		GRATUIT
Aide aux adultes		GRATUIT
Allemand	(1h/semaine, 30h/an)	90€/an
Anglais	(1h/semaine, 30h/an)	90€/an
Aquarelle		GRATUIT
Art floral		15€/séance
Les P'tits Marmitons (8/10 ans)		50€/an
Atelier photo		GRATUIT
Atelier cuisine	Tarifs selon ingrédients	
Bridge, tarot & jeux de société		GRATUIT
Café débat		GRATUIT
Café littéraire		GRATUIT
Chorale		GRATUIT
Cinéma méditation		GRATUIT
Cop'Copines		GRATUIT
Couture		GRATUIT
Cybercentre	(carte accès de 10h)	15€
Danse	(1h/semaine, 30h/an)	50€/an
Entre Parenthèses	Tarif selon sortie	
Espagnol	(1h/semaine, 30h/an)	90€/an
Fit'chair		120€/an
Guitare		GRATUIT
Gym équilibre		GRATUIT
Gymnastique	(1h/semaine, 30h/an)	70€/an
	(2h/semaine, 60h/an)	120€/an
Italien	(1h/semaine, 30h/an)	90€/an
Jazz		165€/an
Lecture gourmande		18€/séance
Marche nordique	(1séance/semaine, 30s/an)	70€/an
Méditation		40€/an
Musique gourmande		18€/séance
Peinture / expression libre		GRATUIT
Pilates	(1h/semaine, 30h/an)	160€/an
Qi Gong		160€/an
Randonnée pédestre		GRATUIT
Sophrologie	(pour 10 séances)	50€
Stage de théâtre		20€
Tai chi chuan		160€/an
Taïso		160€/an
Théâtre		50€/an
Travaux manuels		GRATUIT
Tricot		GRATUIT
Yoga sur chaise	(1h/semaine, 30h/an)	120€/an
Yoga motricité	(1h/semaine, 30h/an)	120€/an
Yoga	(1h/semaine, 30h/an)	225€/an

Cotisation annuelle valable de septembre 2020 à août 2021.
Adultes ~ 18€ | -18 ans ~9€

Règlement uniquement par chèque.